

Michael Richter führt Karate-Ka in Notwehr ein

Bereits zum 13. Mal richtete der Hamburger Karate-Verband e.V. (HKV) auch in diesem Jahr wieder das Hamburger Karate Sommer Seminar aus: An allen sechs Samstagen der Hamburger Sommerferien bieten hochrangige Trainer in den Räumen des SVP für Karate-Ka und weitere Kampfkunst-Interessierte die Möglichkeit, über den Tellerrand des Karate, der eigenen Stilrichtung und der üblichen Trainingsthemen zu blicken. Die Teilnahme ist kostenlos, mit den Spenden der Teilnehmer wird in diesem Jahr Target e.V. Rüdiger Nehberg unterstützt, eine Hamburger Institution, die sich weltweit gegen weibliche Genitalverstümmelung einsetzt.

Gern gesehene Gäste sind Trainer aus dem Ju-Jutsu: Bernd Facklam zeigt bereits seit Jahren Parallelen zwischen Karate und Ju-Jutsu auf, in den vergangenen Jahren hatten auch schon Attila Gözler eine Einführung in Brazilian-Jiu-Jitsu (BJJ) und Rolf Brauße eine Einführung in MMA / Ju-Jutsu Allkampf gegeben.

Am 27. Juli 2019 war nun Michael Richter zu Gast, 7. Dan Ju-Jutsu, HJJV-Ehrenpräsident und Mitglied des Hamburger Lehrteams. Mit seiner speziellen Expertise als pensionierter Polizeiausbilder und Dozent für Notwehr und Nothilfe ging es um „Notwehr – Verteidigen unter rechtlichen Aspekten“, ein Thema, über das auch unter erfahrenen Karate-Ka noch oft Unklarheiten bestehen.

In gewohnt souveräner Weise ging es Michael v.a. darum, eine grundsätzliche Haltung mit wenigen technischen Basis-Skills zu vermitteln, was er mit zahlreichen Mini-Szenarien und Aufgaben mit einem oder mehreren Partnern praktisch vermittelte:

- Eine Bedrohung wird subjektiv und situativ erlebt, der Rechtsrahmen ist nicht objektiv definiert.
- Die eigene Sicherheit hat oberste Priorität. Niemand ist verpflichtet, einen Aggressor zu warnen oder bei Auseinandersetzungen anderer aktiv einzugreifen – aus sicherer Entfernung die Polizei rufen ist auch Nothilfe.
- Verhältnismäßigkeit ist wichtig, darf aber nicht das eigene Handeln hemmen.
- Stimme und Körperhaltung sind die wichtigsten Mittel zur Selbstbehauptung. Das Gegenüber direkt ansprechen, um aktiv Distanz herzustellen und / oder die Situation zu klären, sollte immer die erste Option sein.
- Eine sichere Position zum Aggressor (und erst Recht gegenüber mehreren Angreifern) zu haben („rote Zone, grüne Zone“) ist wichtiger als die Technik, die danach kommt.
- Zuschauer und Handy-Filme können ein komplett falsches Bild einfangen, wer eigentlich der „Böse“ ist. Darum sind optisch harmlose Techniken für Take-Downs und zur „Beschäftigung“ vorzuziehen – wie Michael z.B. mit „klassischem“ Körperabbiegen und Genickdrehbeugehebel und anschließendem Ohrengriff zeigte (autsch!).

Für die insgesamt etwa 35 Karate-Ka waren es zum Teil sehr neue und wertvolle Erfahrungen, sich unter (gespieltem) Druck und in der Nah-Distanz zu behaupten. Die Möglichkeit, jederzeit Fragen zu stellen, Optionen zu diskutieren und zum Teil vom Fachmann verblüffend einfache und pragmatische Antworten zu erhalten, machten die beiden Trainingseinheiten zu einer lehrreichen, unterhaltsamen und insgesamt rundum gelungenen Veranstaltung. Der Applaus am Ende sprach für sich.

Um den Austausch zwischen Karate und Ju-Jutsu weiter zu vertiefen, lud Michael herzlich zu den Lehrgängen des HJJV ein, insbesondere dem am 14. September anstehenden Mega-Event (siehe <https://hjjv.net/jahresplan.php>).

Für mehr Informationen zum Karate Sommer Seminar und für die schriftliche Unterlage von Michael Richter: Michael Dück, Breitensportreferent des HKV: breitensport@karate-hamburg.de , sowie: <https://karate-breitensport.de/index.php/kss2019-titelseite> .